

رَفَع

عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس
www.moswarat.com

البصل

دواء لأكثر من مئة داء.



تأليف

غازي عبدالقادر

بالاشتراك مع

س. ويبر / بي ماتسيك واخرين

رَفَعُ

عبد الرحمن النجدي

أسكنه الله الفردوس

www.moswarat.com

قاموس الطب الشعبي الحديث

١

البصل

دواء لأكثر من مئة داء

تأليف

غازي عبدالقادر

بالاشتراك مع

س. ويبر / ي ماتسيك وآخرين

٦١٥٨٨٢

قام قاموس الطب الشعبي الحديث : البصل دواءً لأكثر من مئة
د / غازي عبد القادر . . . (وآخرون) . عمان :
(د . ن) ، ١٩٩٠

ج ١ ، ٦٤٠ ص

ر ٢٠ (١ / ٣٩ / ١٩٩٠)

١ - الطب الشعبي أ - غازي عبد القادر ،

مؤلف مشارك

(تمت الفهرسة بمعرفة دائرة المكتبات والوثائق الوطنية)

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى

١٩٨٩م - ١٤٠٩هـ

الفهرس

٥ مقدمة
٧ العودة إلى استخدام المعالجة الطبية في جمهورية المانيا الاتحادية .
١٠ مركبات البصل الرئيسية
١١ ارشادات حول استعمال البصل
١٣ البصل ينقي ويقوي الجسم
١٥ يقي من العدوى
١٦ البصل ضد الخمول والكسل
١٧ البصل وضعف الدم
١٨ البصل وضغط الدم المرتفع
١٩ البصل وتصلب الشرايين
٢٠ البصل يساعد على فتح الشهية للطعام
٢١ البصل علاج مطهر للمعدة والأمعاء
٢٢ البصل يساعد على الهضم
٢٣ البصل والرياح
٢٥ البصل والامساك
٢٦ البصل يوقف الاسهال
٢٧ البصل والجمال
٣٠ البصل والتأليل
٣١ البصل وقروح الجلد
٣٣ البصل والرضوض
٣٤ البصل ولسعة الحشرات وعضة الكلاب وغيرها
٣٦ البصل وتساقط الشعر
٣٧ البصل والتهاب الشعب الهوائية

٣٨ البصل وبحة الصوت
٣٩ البصل ضد الزكام والرشح
٤٠ البصل والسعال
٤١ البصل وآلام الأذن
٤٣ البصل علاج لآلام الرأس والشقيقة
٤٥ البصل وآلام الرقبة .
٤٧ البصل وآلام الظهر
٤٩ البصل وآلام المفاصل
٥١ البصل والروماتزم
٥٢ البصل ضد مرض السكري
٥٢ البصل ينشط وظائف الجهاز العصبي
٥٣ البصل مقو للذاكرة
٥٣ البصل يقضي على الأرق
٥٥ البصل والنرفزة
٥٦ البصل والخوف
٥٧ البصل مدر للبول
٥٨ البصل ورمل الكلى وحصاها
٥٩ البصل والاستسقاء
٦١ البصل مقو للجنس
٦٢ المراجع

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

بعد النجاح الكبير الذي لاقته مؤلفاتنا في التغذية الصحية والصحيحة ، والتي نشرت في كبريات دور النشر في جمهورية المانيا الاتحادية ، عهدت الينا احدي دور النشر هناك بوضع قاموس شامل عن الطب الشعبي القديم والحديث ، وبحيث يكون مكتوباً بطريقة سهلة وبسيطة لتفهم من جميع القراء مهما كانت مستوياتهم العلمية . وقد أخذنا على عاتقنا ، بعد التوكل على الله عز وجل ، القيام بهذا العمل مهما كلفنا ذلك من جهد ، ولم يكن لنا من ذلك هدفاً سوى خدمة البشرية . وبالرغم من قلة الوقت ، حيث أن قسماً من الكتاب في اللغة الألمانية ما زال قيد التأليف ، آتيت على نفسي الا أن أقوم بترجمته الى اللغة العربية ، لغتنا المجيدة ، عسى الله أن ينفع به قارئه وكاتبه ، انه سميع الدعاء آمين .

أما بالنسبة لإعداد الكتاب ، فسيصدر إن شاء الله في كتيبات صغيرة ، كما في هذا الجزء ، وذلك بمعدل جزء واحد كل شهرين ، نبدأها بسيد الدواء ، ألا وهو البصل ، والذي قالت عنه أم المؤمنين عائشة بنت أبي بكر رضي الله عنها عندما سئله عنه : « أن آخر طعام أكله رسول الله ، صلى الله عليه وسلم ، كان فيه بصل . »

وبالنهاية أحب أن أضع بين يدي القارئ العربي الكريم فكرة عن الطب الشعبي الحديث السائدة اليوم في جمهورية المانيا الاتحادية من خلال المقال التالي نقلاً عن التقرير الاجتماعي (سوتسيال ريبورت) الألماني ، والله من وراء القصد .

العودة إلى استخدام «المعالجة الطبية الطبيعية» في جمهورية المانيا الاتحادية

على الرغم من ان طرق العلاج الطبيعي او ما يعرف بـ «الطب الشعبي» الذي عرف منذ قرون طويلة في معظم دول العالم واعترف الكثيرون بنتائجه الايجابية على صحة الانسان واجهزته الداخلية واستفاد منه الكثيرون من المرضى وفي حالات متعددة، فقد ظلّ هذا النوع من المعالجة الطبيعية بعيداً عن التطبيق العملي والاستخدام الشامل سنوات طويلة، ولكن الفترة الأخيرة شهدت تغييراً جذرياً في هذا المضمار حيث عاد الاهتمام مرة أخرى الى الطب الشعبي.

وقبل سنوات قليلة ركزت الدكتورة فيرونیکا كارستنز عقيلة رئيس جمهورية المانيا الاتحادية السابق السيد كارل كارستنز اهتمامها على احياء الطرق القديمة الخاصة بالمعالجة الطبية ونادت بضرورة «طرق المعالجة الطبية الأكثر انسانية»، مما زاد في الاهتمام بهذه الوسائل الطبية الطبيعية بصورة تدريجية. وقد هدفت الدكتورة كارستنز بهذه الطرق الطبية القديمة وعبارة «إنسانية الطب» خفض نسبة المعالجة بواسطة الأدوية الكيميائية لتجنب النتائج الضارة التي تسببها والتي تظهر غالباً بعد الانتهاء من العلاج فترة طويلة. ومن الجدير بالذكر ان المعالجة الطبية الطبيعية تقوم - بصورة رئيسية - على تناول الأغذية الصحية وتجنب الأدوية والعقاقير الكيميائية والاصطناعية واستعمال الاعشاب الطبيعية المعروفة منذ آلاف السنين بدلاً منها والعمل على تقوية الارادة النفسية والروحية لدى المريض.

وقد عمدت الدكتورة فيرونیکا كارستنز، وهي طبيبة متخصصة بالأمراض الداخلية، الى انشاء هيئة خاصة تسعى الى تشجيع انتشار المعالجة الطبيعية، حيث قامت بالقاء سلسلة من المحاضرات الطبية

والاختصاصية والعامية واصدار مجلة خاصة للفت نظر المواطنين والأطباء والمرضى الى احياء وسائل المعالجة التقليدية التي كانت مطبقة قديماً، بحيث تحولت هذه الوسائل التي ظلت فترة طويلة تثير السخرية والابتسام الى جزء لا يتجزأ من وسائل الطب المطبقة حديثاً، فإلى جانب استخدام المعالجة الطبية الطبيعية في ميدان المعالجة الوقائية اصبحت الطرق القديمة في المعالجة تستخدم أيضاً في معالجة الأمراض المستعصية كالسرطان وغيره .

ويهدف استخدام المعالجة الطبيعية أيضاً الى الجمع بين هذا النوع من العلاج الطبيعي والطب النفسي والروحي، الى جانب التشجيع على العودة الى استخدام العقاقير الطبية الطبيعية ذات الاسعار المتهاودة، الأمر الذي ينعكس ايضاً على موضوع خفض اسعار الأدوية ونفقات العلاج الصحي الذي ما زال يثير مناقشات واسعة في جمهورية المانيا الاتحادية اليوم، في نفس الوقت الذي يرمي فيه دعاة العودة الى العلاج الطبيعي إلى اقناع المسؤولين والمشرفين على صناديق التأمين الصحي في المانيا الاتحادية بتسديد نفقات المعالجة الطبيعية أسوة بالمعالجة الطبيعية العادية والحديثة، اذ ما زالت هذه الصناديق ترفض ذلك .

وتركز الهيئات الاجتماعية والطبية التي تنادي بتطبيق وسائل العلاج الطبيعي اهتمامها على تشجيع المرضى على استعادة القوى الطبيعية الذاتية الكامنة في جسم الانسان . وتقول الدكتورة فيرونيكا كارستنز : « ان الجسم والروح يلعبان دوراً بارزاً في ميدان المعالجة والشفاء » الأمر الذي يشمل ايضاً تناول الاغذية الصحية والطبيعية، خاصة ان معظم الأمراض التي تنتشر في المجتمعات الحديثة كمرض السكري ومرض الحساسية تنجم في الغالب من الأطعمة المختلفة المنتشرة في الدول الصناعية، لذلك ترحب الدكتورة كارستنز بالإهتمام المتزايد الذي يبذله الطب الحديث في هذا المضمار، الى جانب ازدياد اهتمام المواطنين بالتعرف على وسائل الطب القديم .

وينادي دعاة الطب الشعبي والعلاج الطبيعي الى ضرورة اقتباس

الكثير من الوسائل والطرق العملية والتطبيقية من الدول التي تملك تجارب واسعة وتطبق طرق العلاج الطبيعي وخاصة في القارة الآسيوية، وقد شهدت جمهورية ألمانيا الاتحادية خلال الفترة الأخيرة انتشار الدورات الخاصة بتعلم العلاج بواسطة الأبر الصينية والتدليك الطبيعي المطبقة لدى الشعوب الأخرى، ولكن هذه الدورات ظلت بعيدة عن ميدان التأهيل الطبي المعترف به، لذلك تهدف الهيئات الداعية إلى تعميم طرق العلاج الطبيعي إلى اعتبار هذه الدورات التأهيلية والاختصاصية كجزء من التأهيل الطبي وفترة التدريب المفروضة على الأطباء والاختصاصيين الألمان.

وخلال الفترة الأخيرة تساهم وزارة الأبحاث والتقنية في جمهورية ألمانيا الاتحادية في تقديم مساعداتها المالية لمشروع طبي رائد يهدف إلى التعرف على آثار الأشعة على الأجهزة الداخلية في جسم الإنسان تشرف عليه مجموعة من الأطباء والخبراء والاختصاصيين تم تأسيسها قبل خمس سنوات تحاول، أيضاً، إقامة حوار علمي بين الطب الشعبي والطب الحديث.



مركبات البصل الرئيسية

(لكل ١٠٠ غرام من البصل النيء)	
١,٢	غرام بروثئين (زلال)
٠,٢	غرام دهن
٩,٥	غرام كربوهيدرات
١,٣	غرام ألياف
٩	مليجرام صوديوم
١٧٥	مليجرام كالسيوم
٣١	مليجرام كالسيوم
٤٢	مليجرام فسفور
٠,٣	مليجرام حديد
٧	مليجرام مغنيسيوم
٥٠	وحدة دولية من فيتامين أ
٠,٠٣٣	مليجرام فيتامين ب ^١
٠,٠٢٨	مليجرام فيتامين ب ^٢
٠,١٣	مليجرام فيتامين ب ^٣
٠,٢	مليجرام فيتامين النياسين
٨	مليجرام فيتامين ج
٠,٢	مليجرام فيتامين اي (توكوفيرول)
٤٥	وحدة حرارية (كالورين) أو ١٨٨ وحدة جول

ارشادات حول استعمال البصل

- ★ البصل قد لا يوافق المعدة الضعيفة والحساسة عند أكله طازجاً، ولكن عند طبخه يلانم الجميع .
- ★ البصل يفقد كثيراً من فيتاميناته عند القلي أو الطبخ، والذي يريد استعماله لهذا الغرض، كما سيأتي، عليه أن يأكله نيئاً .
- ★ البصل النيء يجب استعماله بعد تقشيريه في الحال، وذلك لأن البصل المقشور يفقد كثيراً من فيتاميناته عند تعرضه للهواء . وإذا طالت مدة تعرضه للهواء فيتأكسد ويصبح ضاراً . لذا ننصح عند استعمال جزء من بصلة بدهن الباقي بقليل من زيت الزيتون، ثم حفظه في مكان مغلق .
- ★ يخزن البصل في مكان هادئ وبعيداً عن الرطوبة .
- ★ للوقاية من اسالة الدموع عند تقشير البصل ينصح باستعمال سكين حاد .
- أو بتقشير البصل تحت ماء جار، كأن يقشر تحت الحنفية مثلاً والماء يسيل عليه .
- أو ينصح باشعال شمعة والنظر اليها بين الحين والآخر خلال تقشير البصل .
- أو يأخذ جرعة ماء ومسكها في الفم خلال فترة تقشير البصل .
- ★ للتخلص من رائحة البصل في الفم ينصح بمضغ حبة من الهال .
- أو: يمضغ قليل من ورق البقدونس .
- أو: يمضغ قليل من النعنع .
- أو: بأكل تفاحة ومضغها جيداً .
- أو: بأخذ ملعقة من العسل وامساکها بالفم أكبر مدة ممكنة .

★ للتخلص من رائحة البصل عن اليدين تدعك اليدين بقليل من الملح، ثم تغسل بالماء البارد (وليس بماء حار).
أو: باستعمال الأمونياك، وذلك بأخذ ملعقة أكل من الأمونياك وإضافتها الى لتر من الماء وغسل اليدين به.
أو: ينصح باستعمال الكفوف المطاطية.
أو: تدلك اليدين بقليل من الخل، ثم تغسلان بالماء البارد.
★ للتخلص من رائحة البصل العالقة بالأواني، أي عند استعمال سكين، مثلاً، لفرم البصل النيء وبعد ذلك الرغبة باستعماله لشيء آخر دون رائحة البصل، فينصح بغسل السكين بماء بارد وليس بماء حار. وإذا لم تذهب رائحة البصل كما يجب فينصح بأخذ جزرة أو حبة بطاطا، وتمرير السكين بها عدة مرات.



البصل ينقي ويقوي الجسم

أجمع كبار علماء العصر الحديث على أن البصل له مفعول كبير جداً لتقوية الإنسان بشكل عام جسماً وعقلياً. فيقول البروفيسور فيرتانين من جامعة هلسنكي في محاضراته التي ألقاها في مؤتمر حملة جائزة نوبل: «ينبغي أكل البصل بكثرة وذلك لأنه له مفعول يشبه مفعول البنسلين. ومن خلال أكل البصل ترتفع قوة مناعة الجسم بصورة هائلة».

أما الدكتور جون فالنيه فينصح للضعف الجسمي والذهني بالإكثار من تناول البصل بشكل عام وخاصة أكل البصل الأخضر في الربيع.

ويقول الطبيب الطبيعي مسيجي: «البصل يقوي الدم والجسم عامة ويظهره من الأمراض ويعيد اليه القدرة على القيام بوظائفه الطبيعية بشكل سليم».

وتقول الكاتبة بريجيتي بورجر: «البصل يعيد توازن جميع وظائف الجسم الى حالتها الطبيعية».

وتضيف الكاتبة جابي ويبر على ذلك وتقول: «البصل يجعل الجسم قوياً، منيعاً وطويل الحياة... والمواظبة على تناول البصل لمدة ستة أسابيع، وذلك بأكل ٢-٣ بصلات نيئة يومياً يعطي نتائج مذهلة».

ولذلك ننصح باستعمال إحدى الوصفات التالية:

عصير البصل:

- تؤخذ ٣ بصلات، ثم تقشر وتفرم ناعمة.
- يرش البصل المفروم بـ ١٠٠ غرام سكر، ثم يغطى ويترك ينقع لمدة ٢٤ ساعة.
- يؤخذ من ماء هذا البصل ملعقة أكل ٤ مرات باليوم.

- تستعمل هذه الوصفة لمدة ستة أسابيع متتالية، وبعدها ينصح بإضافة البصل النيء والمطبوخ الى الطعام اليومي.

سلطة البصل:

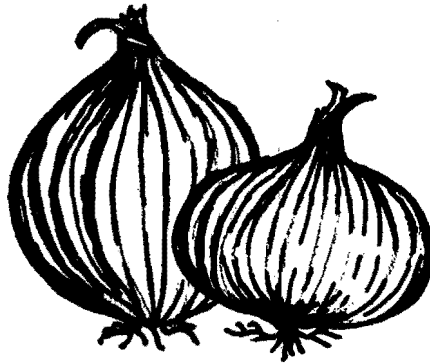
- تؤخذ بصلة كبيرة، حبة شمندر، جزرة. (الشمندر والجزر لهما مفعول جيد أيضاً).

- ينظف الجميع ويبشر ناعماً.

- يضاف له قليل من زيت الزيتون والليمون الحامض ويؤكل.

- تستعمل هذه الوصفة يومياً لمدة شهرين.

أو تناول البصل النيء، اليابس منه والأخضر، بأي حال من الأحوال، وذلك بمقدار ١٥٠ غرام يومياً ولمدة شهرين. وبعد ذلك التعود على أكل البصل بقدر الامكان.



البصل يقي من العدوى

عرف العالم فعالية البصل ضد العدوى منذ زمن بعيد . وعن ذلك تقول الكاتبة ميلي اولدرت : « الذي يأكل البصل يبقى سليماً ، بينما غيره يقع فريسة العدوى » . وذلك يعود لاحتواء البصل على الكبريت الذي يقتل الجراثيم والبكتيريا الضارة الناقلة للمرض .

ولذلك تضرب السيدة اولدرت المثل التالي : « ان المساجين ... في معسكرات الاعتقال خلال الحرب العالمية الثانية والذين كانوا يقدرّون على الحصول على البصل كانوا أقل اصابة العدوى بكثير من زملائهم الذين لم يأكلوه » .

ويقول الكاتب هوجو هيرتويج : « رائحة ا لبصل تقي من العدوى » .

ويقول البروفيسور خارشنكو : « عصير البصل الطازج يقتل جراثيم الدفتيريا والسل » .

ولذلك ننصح لوقاية المرافقين للمرضى من ذوي المرض المعدي بعمل التالي :

- أكل البصل يومياً بحيث لا تخلى وجبة طعام من قليل من البصل الطازج والنيء .

- وضع صحون في زوايا غرف المرضى أو المكان المتواجدين به يكون فيها بصل مفروم أو عصير البصل ، ويجب أن يغير البصل المستعمل كل ٨ ساعات ببصل طازج .

- وعند لمس المرضى يجب ذلك الأيدي بقليل من البصل أو عصيره .

البصل ضد الخمول والكسل

تقول الكاتبتان ليسلي وسوزانه كينتون: «ان الأغذية المطبوخة تؤدي الى حصول طبقة من المخاط على جدار الأمعاء الغليظة. وبعد مدة من الزمن يزداد هذا المخاط سمكاً ويصبح قاسياً. هذه السماكة والقسوة تحول دون قيام الأغشية الموجودة في الأمعاء بامتصاص المواد المغذية والتي لم تمتص من خلال الجهاز الهضمي قبل وصولها الى الأمعاء الغليظة. والمخاط المتراكم على جدار الأمعاء الغليظة الذي يلتقط المواد السامة ويمنع من خروجها مع البراز يزيد من كمية السموم في الجسم، وذلك يؤدي الى الخمول والشعور بالكسل والتوعك». وتنصح الكاتبتان لذلك بتناول الغذاء النيء بكميات كبيرة (٧٥٪ نيء، ٢٥٪ مطبوخ)، وذلك لأن الألياف الموجودة في الغذاء النيء تؤدي الى تخليص الجسم من المواد السامة الموجودة في الأمعاء.

ان البصل من أفضل الأغذية التي تؤدي لهذا الغرض ولذلك ننصح بتناوله بكثرة ونوافق الكاتب نيكولا جيلينشر الرأي إذ يقول: «أكل البصل لمدة ٣٠-٤٠ يوماً على التوالي، وذلك في الصباح على معدة خالية مع الخبز الأسمر أو خبز حنطة الجاودار أو خبز الذرة الافرنجية يساعد على القضاء على التعب والكسل وسيشعر الانسان بعد ذلك وكأنه قد ولد من جديد».

ومن لم يستطع تناول البصل كما ذكر جيلينشر فننصح بتناوله مع السلطات بجانب الأكل مع الوجبات اليومية وبكميات كبيرة بالإضافة الى الأغذية المحتوية على الألياف مثل: الخبز المصنوع من طحين الحبوب غير المقشورة، الخضار والفواكه.

البصل وضعف الدم

يعتبر البصل من أهم الأغذية والأدوية لبناء الدم وينصح بتناوله بكثرة ليس لضعفاء الدم فحسب، بل لأولئك الذين يفقدون كمية من دمهم بسبب حادثة ما، أو عند قيامهم بتبرع للدم. وتقول الكاتبة جابي ويبر في ذلك: «في أمريكا ينصح الأطباء للمتبرعين في الدم بأكل البصل، وذلك لأنهم اكتشفوا بأن البصل يساعد على بناء الدم بسرعة، وذلك لا يعود على احتواء البصل على المواد المعدنية فحسب، بل أيضاً بسبب تنظيمه لعملية الهضم، وبذلك تتم عملية بناء الدم بسرعة».

ويقول الدكتور المشهور ارنست شنايدر بذلك: «ضعف الدم كثيراً ما يتكون بسبب اختلال عملية الهضم. والبصل ينظم الهضم، وبالتالي يكون له مفعول جيد ضد ضعف الدم. ويعود ذلك أيضاً لاحتواء البصل على الكثير من المواد المعدنية والفيتامينات».

ولذلك ننصح بإحدى الوصفات التالية:

للذين يريدون التبرع بالدم:

- يؤكل يومياً ثلاث بصلات متوسطة الحجم، وذلك قبل اسبوع من التبرع بالدم وبعد ذلك لمدة لا تقل عن أسبوعين.

عند ضعف الدم:

- تؤكل بصلة صغيرة ٣ مرات يومياً لمدة ستة اسابيع.
- بعد فترة انقطاع عن تناول البصل لمدة اسبوعين ينصح خلالها بتناول دواء آخر مقو للدم، ثم بعد الاسبوعين تكرر الوصفة مرة أخرى.

البصل وضغط الدم المرتفع

يقول الطبيب الطبيعي جيرهارد لايبولد: «البصل له مفعول جيد لخفض ارتفاع ضغط الدم».

ويقول الكاتب رالف اريك فريس: «ان التجارب الطبية التي اجريت على البصل، هذه النبئة التي تنتمي الى العائلة الزنبقية كما هو الحال في انتماء الثوم ومفعوله، والذي له صيت شائع أيضاً لاطالة العمر وفي اعطاء الجسم مناعة ضد ظهور عوارض الشيخوخة، قد أثبتت بأنه له مفعول جيد على القلب والدورة الدموية وضغط الدم المرتفع».

للوفاية من ارتفاع ضغط الدم وللتخفيف من حدته ننصح باحدى الوصفات التالية:

سلطة البصل والبقدونس:

- تعمل هذه السلطة من البصل والبقدونس ويمكن اضافة أشياء أخرى اليها، اما البقدونس فضروري لأنه الآخر له مفعول ضد ضغط الدم المرتفع - كما تقول عنه الكاتبة تيريزا بيرجهمر - وكذلك ينصح بأكل خبز حنطة الجاودار، فهذا الخبز له مفعول جيد لهذا الغرض.

أو مغلي البصل:

- تؤخذ بصلة وتقشر، ثم تفرم ناعمة.
- تغمر بكوبين من الماء، ثم توضع على النار وتترك تغلي حتى يتبخر نصف الماء.
- يشرب من هذا المغلي ملعقتا أكل ٣ مرات باليوم.

البصل وتصلب الشرايين

يقول البروفيسور ن. خارشنكو من معهد شاركاو الطبي، والذي أجرى أبحاثاً طويلة على البصل دامت أكثر من عشر سنين: «ان البصل يحتوي على مواد لها مفعول جيد ضد تصلب الشرايين».

وتقول الكاتبتان ليسلي وسوزانة كينتون «ان البصل ينقي الدم ويخفض كمية الكوليسترول فيه، وهو ضد ارتفاع ضغط الدم، وبذلك يمنع من تصلب الشرايين».

ولذا ننصح للوقاية من تصلب الشرايين بأكل البصل بكثرة وبأي شكل كان.

أما مرضى تصلب الشرايين فينصح لهم بالاضافة الى أكل البصل الوصفة التالية:

- تؤخذ بصلة كبيرة في المساء وتفرم فرمة ناعمة جداً.
- يغمر البصل المفروم بكوب من الماء المغلي.
- يترك ينقع حتى الصباح.
- يصفى ويشرب على معدة خالية، أي قبل الأكل.
- تستعمل هذه الوصفة مدة طويلة. وإذا نسي المريض يوماً استعمال هذه الوصفة ننصح له بأكل بصلة كبيرة خلال النهار.

البصل يساعد على فتح الشهية للطعام

البصل من أهم المشهيات إلى الطعام ، وعلى ذلك اتفق الطب الحديث مع الطب العربي اتفاقاً تاماً. فيقول في ذلك الذهبي في كتابه الطب النبوي: «البصل يشهي الطعام».

كما ويوافقه الرأي الطبيب العربي ابن القف إذ يقول: «البصل يفتح الشهية الى الطعام».

أما أطباء العلم الحديث فاشادوا بفائدة البصل لهذا الغرض أيضاً، فيقول الدكتور هيرمان جيرهارد في ذلك «... البصل النيء خاصة ذو قيمة عالية... فهو ينشط الشهية الي الطعام وكذلك ينشط عمل الامعاء».

ويشاطره الرأي الطبيب الطبيعي والنفسي جيرهارد لايبولد قائلاً: «هذا الدواء ، أي البصل ، له مفعول... وينشط الشهية للطعام...»

لذلك ننصح بأكل البصل بأي طريقة كانت ، ويفضل أكله نيئاً. أما ضعفاء المعدة والذين لا يوافقهم البصل النيء فينصح لهم بالبصل المطبوخ فهو جيد للجميع ويفتح الشهية أيضاً، وان كان مفعوله أقل من مفعول البصل النيء.

البصل علاج مطهر للمعدة والأمعاء.

يقول الامام الطبيب ابن قيم الجوزية في كتابه الطب النبوي: «البصل يقوي المعدة ويجلوها».

وتوافقه الرأي في ذلك الكاتبة جابي ويبر فتقول: «ان الزيوت الطيارة التي يحتوي عليها البصل تنبّه القناة الهضمية، ومن خلال ذلك تزداد عصارة المعدة فتعجل عملية التحويل الغذائي وتقضي على الجراثيم والبكتيريا الضارة في الأمعاء وعلى المواد المتخمرة والمتعفنة فيها».

كما وينصح الدكتور جيرهارد عند آلام المعدة والأمعاء والرياح باستعمال البصل.

ولذلك اليك هذه الوصفة:

- تؤكل بصلة صغيرة نيئة ٣ مرات باليوم.
- والذي لا يستطيع مرة أو أخرى أكل البصل النيء لسبب ما عليه بأكل ضعف الكمية مطبوخة. وعند زوال السبب الرجوع لأكل البصل النيء.
- تستعمل هذه الوصفة لمدة تتراوح بين اسبوع واسبوعين، وذلك حسب الحالة.
- ولمواصلة الشفاء الدائم ننصح بالتعود على تناول البصل مع الطعام.

البصل يساعد على الهضم

يقول موريس ميسيحي: «البصل ينشط أعضاء الهضم وينظف الأمعاء».

وعن ذلك يقول الدكتور ارنست شنايدر: «الزيوت الطيارة الموجودة في البصل تنشط افراز عصارة المعدة والأمعاء، وذلك لاحتواء البصل على الكبريت الذي يقوم بقتل الجراثيم والمهيجات في المعدة والأمعاء والتي تكون التخمر والتعفن والالتهابات... وكذلك ينشط البصل أعمال الكبد والبنكرياس والمرارة. ومن خلال ذلك يساعد على الهضم».

ولاستعمال البصل لهذا الغرض ننصح باحدى الوصفات التالية:

مغلي البصل:

- تؤخذ بصلة كبيرة، ثم تقشر وتفرم ناعمة جداً.
- تعمر بكوبين من الماء، ثم توضع على النار وتغلى حتى يتبخر نصف الماء.
- يشرب نصف الكمية قبل الافطار والنصف الآخر قبل النوم.
- يمكن تحلية المغلي بالعسل.

أو: سلطة البصل مع اللبن الرائب:

هذه الوصفة جيدة للمساعدة على الهضم وذلك لأن اللبن الرائب وكذلك الأعشاب التالية الذكر في هذه الوصفة لها مفعول جيد ضد سوء الهضم بجانب البصل نفسه:

- تؤخذ بصلة وتقشر وتفرم ناعمة.
- يضاف ١٥٠ غرام من اللبن الرائب.
- يضاف قليل من الزعتر، النعنع والريحان ويفضل استعمال هذه الأعشاب طازجة قدر الامكان.
- تستعمل هذه الوصفة مرتان في اليوم ولمدة اسبوعين.

أو: أكل بصلة صغيرة نيئة ٣ مرات باليوم.

البصل والرياح

هنا ربما يظن البعض ، وكما قال لي أحدهم عندما نصحت له بالبصل : «إنك تريد أن تكافح النار بالبنزين» . وهنا كان منبع قول الأخ القائل عائد الى الرياح التي تحدث من جراء أكل البصل ، وهذا نجيبه : إن أردت أن تقول بأن الرياح تحصل بعد أكل البصل فإنك على حق ، وذلك لأن البصل يساعد على تحليل هذه الرياح فيخرجها من الجسم فيؤدي إلى راحته ، وان بقيت الرياح في الجسم تضرر منها . والرياح موجودة أصلاً وقبل أكل البصل . وبعد فترة جاء صاحبنا قائلاً : «وما رأيك بقول الامام ابن القيم الجوزية في كتابه الطب النبوي : «وأما ضرره - يعني البصل - فإنه ... ويولد أرياحاً» .

فجوابنا على ذلك : إن ابن القيم الجوزية من كبار علماء الطب المسلمين الأجلاء ، وأن ما ذكره هذا فهو كلامه هو ، وليس كلام النبي الكريم ، ﷺ ، والمعصوم عن الخطأ . وابن الجوزية رحمه الله إنسان ، والانسان يصيب ويخطيء . ودعنا أخي القاريء نرى ما يقوله العلم الحديث في ذلك :

يقول الدكتور هيرمان جيرهارد : « كما يكون الدواء المر في أغلب الأحيان هو الأفضل ، كذلك الحال في الأدوية ذات الطعم الحاد ، وخاصة البصل النيء ، ذو القيمة العالية . فهو لا يحرش أعيننا فقط ، بل ينشط عصارة المعدة بشكل عظيم... خلال ذلك ينظف المعدة والأمعاء من البكتيريا الضارة ، وحتى من الديدان ، ويساعد على التخلص من آلام البطن وضغط المعدة والرياح وبسرعة» .

ويقول المؤلف والطبيب الطبيعي والنفسي جيرهارد لايبولد : «هذا

العلاج - أي البصل - يخرج الرياح (من الجسم) وينظم عمل الأمعاء من خلال القضاء على البكتيريا الضارة».

ولذلك ننصح باحدى الوصفات التالية :

مغلي البصل :

- تؤخذ بصلة كبيرة، ثم تقشر وتفرم.
- يضاف لها ربع لتر ماء وملعقة شاي من بزر الشمر المطحون.
- يوضع الجميع على النار ويغلى حتى يتبخر نصف الماء.
- يشرب من هذا المغلي ملعقة أكل ٥ مرات باليوم.
- يداوم على ذلك مدة اسبوع.

شوربة البصل :

- تؤخذ بصلة كبيرة وتقشر وتفرم.
- يوضع البصل المفروم مع قليل من الزيت ويقلى حتى يتخذ اللون الذهبي.
- يضاف ربع ملعقة شاي من الكمون، ومثله من اليانسون ومثله من الزعتر، وذرة من جوزة الطيب، وذرة من الفلفل. ثم يضاف ربع لتر ماء.
- يوضع الجميع على نار هادئة ويطبخ حتى تتبخر نصف كمية الماء.
- تشرب نصف هذه الكمية قبل طعام الغداء والنصف الآخر قبل طعام العشاء.
- يداوم على ذلك لمدة لا تقع عن اسبوع.

البصل النيء :

- يؤكل كل يوم بصلة صغيرة نيئة مع الطعام ٣ مرات باليوم ولمدة لا تقل عن اسبوع.

البصل والامساك

يقول الطبيب العربي المشهور ابن القف: «البصل يلين الطبع». ويوافقه الرأي بذلك الكاتب الألماني رايشنبيرج ويقول: «البصل له مفعول يساعد على الهضم ويمنع من حصول التعفن بالأمعاء، كما وأنه له مفعول ضد أمراض الأمعاء بشكل عام».

ولذلك الوصفة التالية:

- يؤخذ البصل ويقشر، ثم يفرم الى شرحات.
- تصف شرحات البصل الواحدة بجانب الأخرى، ثم ترش كل شرحة بقليل من السكر.
- يترك الجميع مساء لينقع حتى الصباح، ثم يصفى.
- يؤخذ من الشراب ملعقتا أكل ٣-٤ مرات باليوم.
- وللإمساك المزمن ننصح بالوصفة التالية والتي يقول عنها مؤلف كتاب الطب الطبيعي في البلقان نكولا جليشر، بأنها إذا استعملت كما يجب فان الامساك سيزول وسيشعر الانسان بعد ذلك وكأنه ولد من جديد.
- يؤخذ رأس بصل كبير ويؤكل في الصباح على معدة خالية مع خبز أسمر أو خبز حنطة الجاودار أو خبز الذرة الافرنجية.
- تستعمل الوصفة لمدة ٣٠-٤٠ يوم على التوالي.

البصل يوقف الإسهال

يقول الدكتور جون فالنيه: «البصل يستعمل ضد الاسهال».

ويستعمل كالتالي:

- تؤخذ حفنة من قشر البصل، ثم تغمر بلتر من الماء.
- توضع على النار وتترك تغلي لمدة ١٠ دقائق.
- يشرب من هذا المغلي مقدار نصف لتر وذلك على عدة دفعات.
- وللاسهال عند الأطفال والرضع ينصح بالوصفة التالية:
- تؤخذ ٣ بصلات، ثم تقشر وتفرم ناعما.
- يغمر البصل المفروم بلتر من الماء المغلي، ثم يترك ينقع لمدة ساعتين.
- يصفى، ثم يحلى بالعسل.
- يعطى الطفل مقدار ربع كوب الى كوب واحد، وذلك حسب عمره و ٣ مرات باليوم.

بالإضافة للوصفات السابقة ننصح بالوصفة التالية والتي تستعمل في نفس الوقت الذي يستعمل به البصل.

تفاح ولبن رائب:

- تؤخذ تفاحة كبيرة، ثم تقشر وتبشر ناعما.
- يضاف ١٥٠ غرام لبن رائب، وملعقة شاي من السماق المطحون ناعما.
- يخلط الجميع جيدا ويؤكل.
- تستعمل هذه الوصفة ٣ مرات باليوم ولمدة يومين يفضل فيهما عدم تناول أي طعام آخر، خاصة الدسم.

البصل والجمال

يقول ابن سينا: «البصل فيه خاصية جذب الدم الى الخارج، فهو محمر للجلد». ويوافقه الرأي في ذلك الكاتب الفرنسي والطبيب الطبيعي موريس ميسيبي اذ يقول: «أكل البصل يساعد النساء على تحسين البشرة».

ويوصف نكولا جيلينشر البصل لشحوب البشرة. ويقول: «انه إذا ما استعملت وصفة البصل التالية بانتظام، ولمدة ٣٠-٤٠ يوماً، فسيشعر الانسان بعدها وكأنه ولد من جديد».

وتستعمل كالتالي:

- تؤخذ في الصباح بصلة كبيرة وتؤكل نيئة مع قطعة من الخبز الأسمر أو خبز حنطة الجاودار أو خبز الذرة الافرنجية.

وتنصح خبيرة التجميل م.ل. ترمب بير باستعمال البصل، وتقول بأنه يحتوي على فيتامينات وعناصر لها مفعول جيد على البشرة الدهنية وخاصة الميالة لحب الشباب، وتساعد على إعادة هذه البشرة الى حالتها الطبيعية.

ولذلك ننصح بالوصفة التالية:

- يؤخذ عصير بصلة، ثم يضاف له مقدار ملعقة شاي من أحد أنواع الكريم المغذية والجيدة.

- يمزج الجميع جيداً ويستعمل على شكل قناع خفيف قبل النوم.
- يترك هذا الكريم على الوجه حتى الصباح، ويغسل الوجه بماء فاتر، ثم

بماء بارد .

أما البشرة الدهنية المتسخة فتنصح لها الكاتبة بريجيتي بورجر بوصفة من البصل تؤدي للحصول على بشرة ناعمة ونقية وتستعمل فيها أكل البصل المطبوخ مع الحليب . وجربنا هذه الوصفة بالطريقة التالية وكان لها مفعول حسن :

- تؤخذ بضلة متوسطة الحجم، ثم تقشر وتبشر ناعمة .
- توضع في قدر صغير ويضاف لها كوب من الحليب .
- يوضع القدر على النار لغاية الغليان .
- يترك القدر مغطى مدة ٧ دقائق . بعدها يؤكل البصل ويشرب الحليب من بعده .
- يفضل استعمال هذه الوصفة قبل النوم، ولمدة اسبوعين متتاليين .
- يمكن تحلية الحليب بالعسل .

ويقول موريس ميسيبي: «البصل ينظف البشرة جيداً، فهو اذن صديق مخلص للنساء الحسنات، وللشباب والشابات الذي يؤدي بهم حب الشباب الى اليأس... والبصل يستعمل كمرهم على أماكن البشرة القبيحة، اكزيما (قوباء) الرأس، السلوليت والتجعدات».

قبل أن نبدأ بوصف المرهم نلفت الانتباه بأن كل الأمراض الأنفة الذكر بحاجة إلى تسحين عمل الدورة الدموية، وأن العلاج لذلك يجب أن يبدأ أولاً من الداخل وننصح بأكل البصل بكثرة وبأي شكل كان، مع العلم أن البصل النيء أفضل الطرق لذلك، ويفضل الاستعمال لمدة طويلة ومستمرة لا تقل عن شهر، ومن بعد ذلك عدم ترك البصل جانباً بل يجب أن يكون أحد أصناف الطعام اليومي .

واليك وصفة الدهن التي ينصح بها موريس ميسيبي :

- تؤخذ ٣ بصلات، ثم تقشر وتفرم ناعمة .
- توضع في اناء مع قليل من الدهن الحيواني، ثم توضع على نار خفيفة

جداً وتقلّى مع التحريك المتواصل .

- يضاف ملعقة عسل ، كوب صغير من ماء الورد وكوب من الحليب ، ويحرك الجميع جيداً .

- ثم يستعمل على شكل دهن على الأماكن المذكورة .

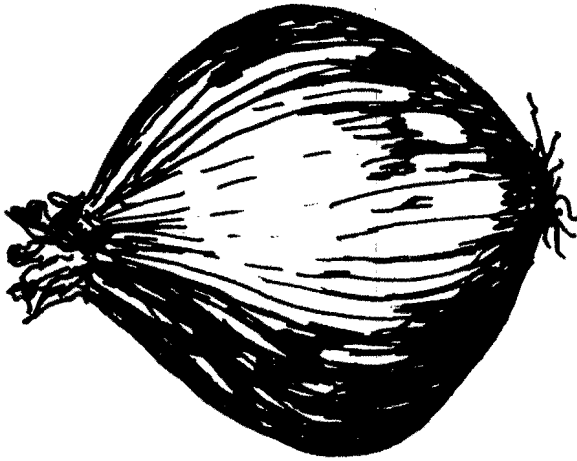
لتجاعيد الوجه تنصح الكاتبة تيريزا بيرجهمر بالوصفة التالية :

- تؤخذ بصلة وتفرم إلى قسمين ، ثم يدلك بها على البشرة المتجعدة .

- بعد ربع ساعة يغسل الوجه أو المكان المتجدد بماء فاتر .

البصل له مفعول جيد كالبنسلين . فلذا ننصح لتشقّق الجلد أو

تخريشه بدهنه بقليل من عصير البصل .



البصل والثآليل

يقول ابن سينا: «البصل بالملح يقلع الثآليل».

ويوافقه العلم الحديث بذلك تماما، حيث يقول الطبيب الفرنسي المشهور جون فالنيه: «للتآليل تؤخذ أجزاء متساوية من البصل، الملح البحري وطين الفخار (الصلصال) وتخلط، ثم تستعمل».

وهناك العديد من وصفات البصل ضد الثآليل، فإن البصل علاج مشهور جدا لذلك في أوروبا، اخترنا منها التالية:

- تؤخذ بصلة حمراء (وذلك لأن مفعول البصل الأحمر أقوى من غيره)، ثم تقسم قسمان.

- يدلك بالبصلة على الثؤلول عدة مرات يوميا حتى يزول.

أو يعمل للثؤلول وصفة البصل التالية:

- تؤخذ بصلة كبيرة وتحفر (كما يحفر البصل للحشو)، ثم تعبىء بملح بحري خشن.

- تغطى البصلة وتترك حتى يسيل منها عصيرها.

- يؤخذ قليل من عصير البصلة السائل ويدهن به الثؤلول ٣ مرات يوميا.

البصل وقروح الجلد

البصل له مفعول معقم للقروح ويساعد على شفائها. وعرف ذلك منذ قديم الزمان.

فيقول ابن سينا عن ذلك: «ماء البصل ينفع القروح الوسخة». ويقول ابن البيطار: «إذا درس البصل نياً مع ملح الطعام وجعل على الرأس نقى قروحها. وكذا ماء عصيره مع ملح الطعام طلاء يشفي قروحها».

ويوافقهم العلم الحديث في ذلك تماماً، فيقول الدكتور جون فالنيه: «عند الجروح... القروح... تؤخذ جلدة البصل الرقيقة والتي تفصل بين كل طبقة من حلقات البصل والطبقة الأخرى، وتستعمل كضمادة ذات مفعول جيد ضد التعفن. توضع على الجرح وتثبت بقطعة من الشاش وتربط».

ويقول الكاتب رالف اريك فريس في ذلك: «كثيراً ما يكون البصل، هذه النبتة ذات المفعول المعقم والقاتل للبكتيريا، علاجاً ناجحاً ضد القروح وخاصة المتقيحة منها، وذلك عند استعماله بعد موافقة الطبيب المعالج».

وننصح باستعمال إحدى الوصفات التالية للقروح البسيطة، أما في الحالات الصعبة فننصح بمراجعة الطبيب، وعند موافقته ننصح باستعمال البصل اما علاج لوحده او كعلاج مساعد لعلاج آخر. وذلك كالتالي:

عصير البصل:

- يؤخذ البصل ويقشر، ثم يعصر.
- يوضع على القروح قليل من العصير، ثم تغطى بشاش معقم.
- تغير ٣-٤ مرات باليوم.

البصل المبشور:

- يؤخذ البصل ثم يقشر ويبشر.
- يوضع البصل المبشور على القروح ويثبت عليها بقطعة من الشاش المعقم.
- تغير ٣-٤ مرات باليوم.

جلدة البصل الداخلية:

(نعني بجلدة البصل الداخلية: تلك الجلدة الرقيقة جداً، والتي نجدها بين كل حلقة من حلقات البصل والحلقة التي عليها. ونحصل عليها بشق البصلة بالسكين لغاية نصف قطرها، ثم حل حلقة من البصلة، وتكون الجلدة ملاصقة لها).

- تؤخذ جلدة البصل أو عدد منها وتلف أو توضع على القروح.
- تثبت جلدة البصل بقطعة من الشاش.
- تغير ٣-٤ مرات باليوم.



البصل والرضوض

يقول ابن سينا: « في البصل خاصية جذب الدم الى الخارج ». ويوافقه الرأي في ذلك الدكتور ارنست شنايدر ويقول: « البصل يساعد على جريان الدم الى المكان المرضوض ، وبذلك يساعد على الشفاء ويحول دون الالتهاب ».

للرضوض البسيطة تستعمل احدى الوصفات التالية ، أما الرضوض القوية فننصح لها بمراجعة الطبيب .

عصير البصل :

- تدهن الرضة بعصير البصل فيخف الألم بسرعة .
- عند الحاجة يدهن عدة مرات يومياً .

لبخة البصل :

- تؤخذ قطعة من الشاش وتغمر بعصير البصل وتثبت على المكان المرضوض .

البصل ولسعة الحشرات وعضة الكلاب وغيرها

يقول ابن الجوزية: «البصل ينفع من عضه الكلب غير الكلب». (أي غير المسعور)».

ويقول ابن القف: «البصل إذا وضع على مكان عضه الكلب أو الأفعى نفعها».

ويقول ابن سينا: «البصل المأكول يدفع ضرر ريح السموم.... لأنه يولد في المعدة خلطاً رطباً كثيراً يكسر عادية السموم، وهو بليغ في ذلك».

ويوافق العلم الحديث علماء المسلمين في هذا الرأي. فيقول الطبيب الطبيعي موريس ميسيجي في ذلك: «من بين الإستعمالات الكثيرة للبصل أذكر أيضاً... لبخة البصل النيء (على لدغة الحشرات، العنكبوت وعضة الكلب)... وعصير البصل النيء الطازج لا يضاهاى ضد لسعة النحل أو الدبابير».

ويقول الدكتور جون فالنيه: «ينصح عند لسعة الدبور والحشرات بتدليك المكان لمدة تتراوح بين دقيقة ودقيقتن بقطعة من البصل. (لا تنس نزع الزباني قبل ذلك)». وهناك الكثير من الوصفات ضد اللسعة أو العضة، ولكننا نحب أولاً أن ننوه بأن هذه الوصفات لا تؤدي الى الشفاء التام في كل الأحوال. فللدغة الأفعى أو العنكبوت أو عضه الكلب ننصح بمراجعة الطبيب في الحال. وبالرغم من أن الوصفات التالية الذكر لها مفعول جيد، إلا أن مراجعة الطبيب ضرورية جداً. بل أن مراجعة الطبيب يمكن أن تكون ضرورية حتى في حالات بسيطة جداً. فلسعة نحلة صغيرة أو حتى لدغة ناموس ربما تؤدي بالبعض لمضاعفات غير محمودة، كأصحاب الحساسية مثلاً. لذلك ننصح بالوصفات التالية الذكر للدغة الحشرات البسيطة فقط. أما لدغة الحيوانات وعضها فيمكن استعمال هذه

الوصفات لها ومن ثم الاسراع للطبيب. وأخيراً نود أن نذكر بأن تأثير اللسعة أيضاً يعود الى مكانها، فلسعة زنبور صغير في الحلق ربما يؤدي إلى انسداد مجرى التنفس ومن ثم الى الموت.

وإليك الوصفات لذلك :

لبخة البصل :

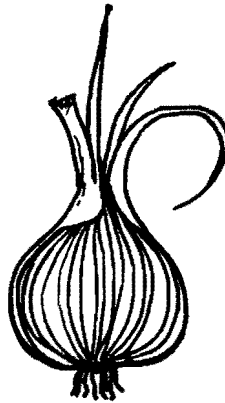
- يؤخذ بصل بقدر الحاجة ويقشر، ثم يبشر ناعماً ويوضع على العضة أو اللدعة.

عصير البصير :

- يؤخذ البصل ويعصر ويوضع على اللدعة أو اللسعة أو العضة.

شرائح البصل :

- تؤخذ شريحة بصل ويدلك بها على مكان اللدعة مدة دقيقة إلى دقيقتين، وهذه الوصفة تصلح لللدعة الناموس أو النحل والدبور بعد نزع الزباني).



البصل وتساقط الشعر

البصل يوقف تساقط الشعر. ليس هذا فحسب، بل كما تقول الكاتبة تيريزا بيركهمر: «البصل يساعد على إعادة نمو الشعر المتساقط».

ويقول الدكتور ارنست شنايدر عن ذلك: «البصل يساعد على تنشيط جريان الدم، وبذلك يغذي الشعر ويمنع سقوطه».

وتقول ميلي ايلدرت: «البصل يرسل اشعاعات تنشط نمو الأحياء، لذلك فهو من أفضل الأدوية ضد سقوط الشعر، بل هو أيضاً علاج ضد الصلع الشامل».

وتقول الكاتبة بريجيتي بورجر: «إذا دلكت فروة الرأس بالبصل أصبحت قوية وذلك بسبب وجود الفيتامينات الكثيرة فيه والجيدة لذلك».

واليك بعض الصفات لذلك:

- تؤخذ بصلة كبيرة وتعصر وتدلك فروة الرأس بهذا العصير بنعومة.
- أو: - تؤخذ بصلة وتفرم الى قسمين ويدلك بها على فروة الرأس بنعومة.
- أو: - تؤخذ ٣ بصلات وتفرم مع قشرها فرمة ناعمة جداً.
- يضاف لها حفنة من أوراق الغار المسحوقة.
- يغمر الجميع بالخل الطبيعي.
- يوضع الجميع في وعاء زجاجي ويوضع الوعاء في الشمس مدة ٥ أيام.
- يصفى ويؤخذ قليل من هذا المنقوع وتدهن به فروة الرأس.
- ملاحظة: تستعمل هذه الصفات يومياً لمدة لا تقل عن شهر.
- ويدهن الشعر وجلدة الرأس بقليل من زيت الزيتون كل ٣ أيام مرة.

للقضاء على رائحة البصل يمكن استعمال العطر، ولكن على الملابس أو الجسم وليس على الرأس حتى لا يؤثر ذلك على مفعول البصل..

البصل والتهاب الشعب الهوائية

تقول الكاتبة الألمانية سيلكي ويبر: «إن البصل علاج مشهور لإلتهاب الشعب الهوائية وهناك الكثير من الوصفات لذلك والتي يفضل استعمالها بالإضافة لعلاج الطبيب وبموافقته».

شاي البصل بالعسل:

- تؤخذ بصلة صغيرة، ثم تقشر وتفرم ناعماً.
- يغمر البصل المفروم بكوب من الماء ويوضع على النار الهادئة لمدة ٧ دقائق.
- يصفى المغلي ويضاف له ملعقة أكل من العسل.
- يشرب المغلي فاتراً، وفي كل يوم ثلاثة أكواب.

كمادة البصل:

- تؤخذ بصلة كبيرة، ثم تقشر وتفرم ناعماً.
- يوضع البصل المفروم في قلاية، ثم توضع القلاية على النار (بدون استعمال الزيت أو الدهن) الهادئة مدة ٧ دقائق.
- يوضع البصل المقلّي على الصدر ساخناً، ثم يثبت على شكل كمادة.
- يغطى الصدر بحرام من الصوف وتترك الكمادة تأخذ مفعولها مدة ساعة.
- يستعمل كمادة في الصباح وأخرى قبل النوم.

البصل وبحة الصوت

يستعمل البصل لعلاج البحة منذ زمن بعيد . وهو دواء جيد لذلك ومعروف ، ويستعمل في الطب الشعبي الحديث بطرق عدة كلها أثبتت جدارتها . فينصح المؤلف رالف اريك فريس بالبصل لذلك حيث يقول : «البصل أثبت جدارته بامتياز سواء عند البحة الحادة أو البحة المزمنة . ويستعمل لذلك لفترة معينة لا تقل عن اسبوع» .

ويقول نيكولا جليشر : «البصل يشفي والبحة...»

ولذلك ننصح بإحدى الوصفات التالية :

منقوع البصل :

- تؤخذ بصلة وتقشر ، ثم تفرم فرمة ناعمة .
- تغمر بكوب من الماء وتنقع لمدة يوم وليلة .
- يحلى بملعقتين من العسل .
- يشرب المغلي خلال النهار على ٤ دفعات في كل مرة ربع كوب ، ولمدة اسبوع .

مغلي البصل :

- تؤخذ بصلة صغيرة وتقشر ، ثم تفرم فرمة ناعمة جداً .
- توضع في أناء صغير وتغمر بكوب من الماء ، ثم توضع على نار هادئة مدة ٥ دقائق .
- يترك ينقع مدة ١٠ دقائق ، ثم يحلى بملعقة من العسل .
- يشرب كوب ٣ مرات باليوم . ولمدة لا تقل عن ٣ أيام .

البصل ضد الزكام والرشح

يستعمل البصل في الطب الطبيعي ضد الزكام والرشح بطريقة ناجحة جداً، فيقول البروفيسور خارشنكو أنه اكتشف من خلال تجاربه على البصل والتي دامت أكثر من عشر سنين، بأن البصل له مفعول جيد ضد الزكام.

ويقول الدكتور جون فالنيه: «إن البصل يحول دون عدوى الزكام».

لهذا ننصح عند وجود بعض حالات الزكام والرشح، سواء أكان ذلك في البيت أو في مكان العمل، بالاسراع بتناول البصل، فإن رائحة البصل التي تخرج عن طريق الأنف والفم تحول دون الاصابة بالعدوى، بحيث تقوم بقتل الميكروبات الناقلة للمرض قبل وصولها الى الأنف.

ولذلك ننصح باحدى الوصفات التالية:

عصير البصل والعسل:

- تؤخذ بصلة وتعصر. ثم يضاف كمية من العسل ممثلة لكمية العصير.
- يخلط الجميع جيداً.
- يؤخذ ملعقة شاي من هذا الخليط ٥ مرات باليوم.

منقوع البصل:

- يؤخذ ربع كيلو غرام من البصل، ثم يقشر ويفرم ناعماً.
- يغمر بربع لتر من الماء، ثم يترك ينقع لمدة ١٢ ساعة.
- يُصفى ويحلى ب ٣ ملاعق أكل من العسل.
- يشرب ملعقتا أكل ٥ مرات باليوم.

أكل البصل:

كما ويمكن أكل البصل لذلك وبكمية لا تقل عن ٣ بصلات صغيرة باليوم، والتي تؤكل نيئة حسب الرغبة.

البصل والسعال

يقول ابن الجوزية، وكذلك الذهبي: «ان البصل يقطع البلغم».

ويوافق العلم الحديث هذين العالمين المسلمين الجليلين في ذلك تماماً، حيث يقول الدكتور الألماني لوتس روت مثلاً: «البصل من الأدوية البيئية الممتازة لعلاج السعال».

وتوافقهم الرأي بذلك الكاتبة تيريزا بيركهمر قائلة: «البصل دواء جيد جداً لتحليل البلغم، بالإضافة لذلك فهو يمكن تحضيره بسهولة حيث أنه موجود في كل بيت».

ولذلك اخترنا الوصفات التالية:

دبس البصل:

- تؤخذ بصلة كبيرة، ثم تقشر وتفرم الى شرحات رقيقة.
- توضع في صحن، ثم يرش عليها ٧٥ غرام من السكر.
- تغطى وتترك تنقع لمدة ٦-٥ ساعات.
- يؤخذ من السائل ملعقة ٤-٦ مرات باليوم.
- ملاحظة: يجب تحضير هذا الدواء يومياً، ويمنع الاحتفاظ به أكثر من ٢٤ ساعة حتى لا يتلف.

والوصفة التالية جيدة للسعال خاصة للأطفال:

- يؤخذ ٥٠٠ غرام بصل، ثم يقشر ويفرم ناعماً.
- يضاف ٥٠٠ غرام سكر فضي و ٦٠٠ مليلتر ماء، ثم يطبخ الجميع طويلاً حتى يصبح كالدبس.
- تؤخذ ملعقة شاي من هذا الدبس، وعند الرغبة تخلط مع الحليب الدافئ ٣ مرات يومياً.

البصل وآلام الأذن

يقول ابن سينا: «يقطر البصل في الأذن لثقل الرأس والطنين والقيح في الأذنين»

ويقول ابن البيطار: «إذا قطر ماء البصل في الأذن نفع ثقل السمع والدوي العارض لها».

ويقول ابن القف: «إذا قطر ماء البصل في الأذن حلل الأوساخ فيها، ونفع ضد الطنين».

أما العلم الحديث فيوافق علماء الطب الاسلامي بكل ما قالوه عن ذلك، فتقول الكاتبة ميلي ايلدرت: «يستعمل البصل لطنين الأذن وآلام الأذن الروماتزمي».

ويقول الدكتور فالنيه: «ينفع البصل ضد طنين الأذن».

ويقول الدكتور فاسنت لاد: «يستعمل البصل ضد آلام الأذن».

وإليك الوصفات التالية:

لألم الأذن :

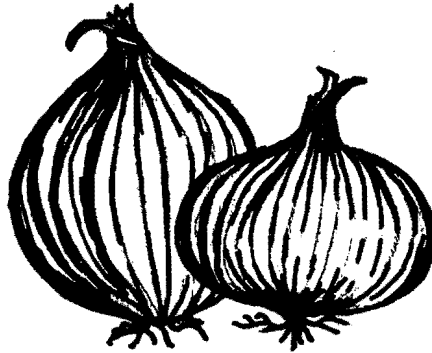
- تؤخذ ملعقة عصير بصل ونصف ملعقة عسل .
- يمزج الجميع جيداً .
- ينقط ٥ نقط في الأذن ، أو في كل أذن عند ألم الأذنين معاً .

لطنين الأذن :

- تؤخذ قطعة من الشاش وتغمس بعصير البصل ، ثم توضع في الأذن .
- ينصح بربط قطعة الشاش بخيط قبل وضعها في الأذن ، وترك الخيط خارج الأذن ليسهل اخراج قطعة الشاش من الأذن .

لألم الأذن وطنينها ،

- توضع نصف بصلة أو قطعة قطن مغموسة بعصير البصل خلف الأذن .



البصل علاج لآلام الرأس والشقيقة

يرى الطب العربي، وخلافاً للعنوان أعلاه، بأن البصل يجلب الشقيقة والصداع، وليس علاجاً لهما. فيقول ابن القيم الجوزية بذلك: «أما ضرره، أي البصل، فإنه يورث الشقيقة ويصدع الرأس».

ويقول الذهبي: «أما ضرره، أي البصل، فإنه يصدع ويظلم البصر والإدراك منه يفسد العقل، وتنشأ هذه المضار في نيئه».

أما تجارب العلم الحديث وأبحاثه فتخالف ابن الجوزية والذهبي في ذلك. وهنا نحب أن ننوه بأننا لا نقصد نقض كل ما قاله هذان العالمان الكبيران رحمهما الله، فإن أقوالهم تلك تعود الى ما شاهداه من تأثير البصل على البعض بجلب آلام الصداع أو الشقيقة لهم، وهذا أمر لا جدال

فيه، فإن البصل، وكما هو الحال في أكثر الأغذية يمكن أن يؤدي إلى أعراض جانبية عند البعض. ولا ننصح لمثل هؤلاء باستعمال البصل لا للغذاء ولا للدواء. أما النقض في ذلك فيعود الى شمولية القول، فإن البصل لا يصدع جميع الناس أو يجلب لهم الشقيقة، بل قلة منهم. ويرى العلم الحديث بأن البصل غذاء ودواء ناجع لأكثر الناس. وقد أثبتت التجارب العلمية الحديثة بأن البصل أيضاً دواء لآلام الرأس والشقيقة الذات.

فيقول الدكتور هيرمان جيرهارد في ذلك: «إن اختلال في وظائف الجهاز الهضمي يؤدي، وكما هو معروف، الى تأثيرات جانبية كثيرة وبعيدة (أي عن اعضاء الجهاز الهضمي). لذلك لا داعي للعجب إذا كان البصل النيء، أو عصيره الطازج، والمخلوط مع قليل من الحليب والعسل يمكن أن يؤدي إلى القضاء على متاعب كثيرة، والتي غالباً ما لا يكون لها

أي صلة بالمعدة والأمعاء، مثل: آلام الرأس، الغثيان، النرفزة، الأرق، وحتى ضيق القلب أيضاً».

وينصح الدكتور جون فالنيه بلبخة البصل لعلاج الشقيقة، وكذلك الطبيب الطبيعي موريس ميسيبي يستعمل البصل لعلاج آلام الرأس والشقيقة وعلى شكل لبخة على الصدغين.

ولذلك اليك بعض الوصفات:

البصل مع الحليب والعسل:

عند الشعور باقتراب الشقيقة، أو بعد حصولها ولآلام الرأس ينصح بعمل التالي:

- تؤخذ بصلة كبيرة وتعصر، ثم يضاف لها مثل عصيرها حليب، وملعقة عسل.

- يخلط الجميع جيداً.

- يشرب هذا الخليط عند الشعور باقتراب الشقيقة، أو عند ألم الرأس، وبعد ذلك يشرب مقدار نصف هذه الكمية كل ٣ ساعات.

لبخة البصل المبشور:

- تؤخذ بصلة أو بصلتان وتقشر، ثم تبشر ناعمة جداً.

- يوضع البصل المبشور بقطعة من الشاش، ثم يوضع على الجبهة أو الصدغين، أو على الجميع (أي على الجبهة والصدغين في آن واحد).

لبخة عصير البصل:

- يؤخذ البصل، ثم يقشر ويعصر.

- يدهن الصدغين والجبهة بقليل من هذا العصير، وعند الضرورة (أي في الحالات الصعبة) تؤخذ قطعة من الشاش وتغمس بعصير البصل وتثبت على الجبهة والصدغين.

البصل وآلام الرقبة

ينصح العلم الحديث باستعمال البصل لجميع آلام الرقبة (حلق، حنجرة، بلعوم)، فيقول البروفيسور خارشنكو، مثلاً: «البصل له مفعول جيد ضد جميع أمراض الرقبة». ويوافقه الرأي بذلك الكثير من الأخصائيين، مثل: رالف اريك فريس، بريجيتي بورجر، نكولا جيلينشر وغيرهم.

ولذلك هناك العديد من الوصفات منها:

عصير البصل والسكر:

- يؤخذ ربع كيلو غرام بصل، ثم يقشر ويفرم ناعماً جداً.
- يضاف له ١٥٠ غرام من سكر القند و ٦٠ غرام عسل.
- يحرك الجميع جيداً ويترك ينقع لمدة ٦ ساعات.
- يصفى، ويشرب من العصير ملعقة كل ساعتين.

غرغرة البصل:

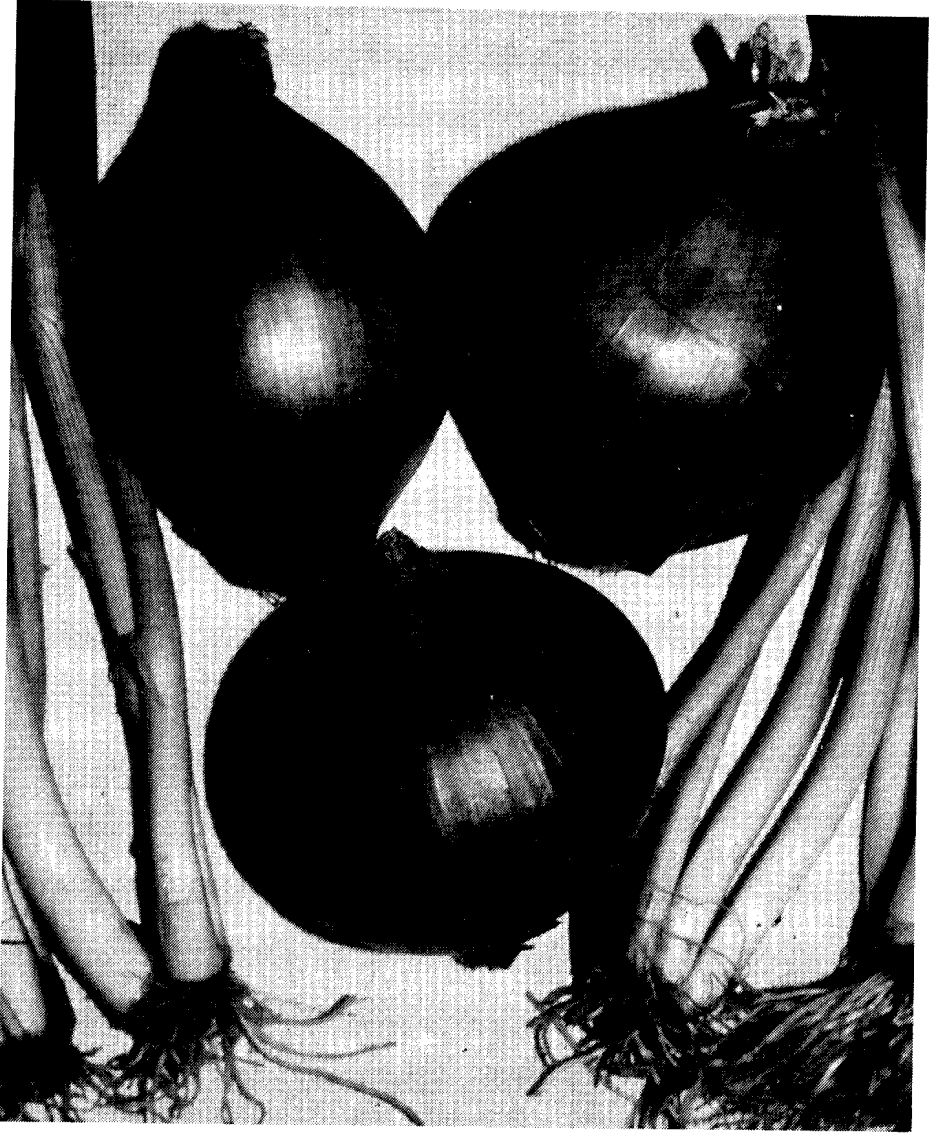
- تؤخذ بصلة كبيرة، ثم تقشر وتفرم ناعمة جداً.
- توضع في قدر صغير ويضاف لها كوب من الماء.
- تغلى على نار هادئة مدة ١٠ دقائق.
- تحلى بالعسل ثم تترك حتى يصبح الماء فاتراً.
- يصفى ويستعمل غرغرة.

كمادة البصل:

- يؤخذ البصل، ثم يقشر ويفرم ناعماً.
- يوضع البصل في قلاية ويحمى على النار مدة ٣ دقائق، وبدون استعمال

الزيت .

- يوضع البصل في قطعة من الشاش ، ثم يوضع على الرقبة ويوضع فوقه منديل من الصوف .



البصل وآلام الظهر

تقول الكاتبتان ليسلي وسوزانه كينتون: «ان من أهم الملاحظات التي يبدونها أولئك الذين غيروا طريقتهم في التغذية وصاروا يعتمدون في غذائهم على الغذاء النيء بنسبة عالية (٧٥٪ غذاء نيء و ٢٥٪ غذاء مطبوخ بصورة جيدة) هو أن آلام الظهر التي كانوا يعانون منها باستمرار قد خفت بطريقة ملحوظة».

أما البصل والذي هو موضوع بحثنا الآن فترى الكاتبة جابي ويبر بأنه علاج ناجع ضد آلام الظهر، ولذلك تذكر الحالة المدهشة التالية:

«كانت سيدة تعاني منذ عدة سنين آلاماً في الظهر تزداد باستمرار، وكانت لأجل ذلك تذهب من طبيب لآخر، وكل منهم يكتب لها علاجاً جديداً، حتى أنه كان من بين الأطباء الذين راجعتهم بهذا الخصوص جراح للعظام، والذي عزا الأمر بدوره الى حداثها غير الصحي، ووصف لها حذاء طبياً. وبذلك أجبرت هذه السيدة على لبس حذاء طبي لم يعجبها بالاضافة الى أن قدميها لم يتعودا عليه الا بصعوبة بالغة. وبالرغم من ذلك كله، بالرغم من الحبوب والأبر والعلاج بالأشعة لم يتحسن شيء من مرضها البتة. إلى أن جاء يوم ذكرت لها فيه احدى معارفها بأنها استطاعت أن تتغلب على آلام ظهرها من خلال استعمالها للثوم وخلال عشرة أيام. بالرغم من أن هذه النصيحة كان لها تأثيراً كبيراً على هذه السيدة، الا أنها لم تكن تقدر على تجربتها، وذلك لأنها كانت تعمل في مكتب سياحي، وكانت تعلم تماماً أن رئيسها في العمل سوف يفصلها من عملها بدون اذار إذا ما جائته يومياً ورائحة الثوم منها تفوح، لأنها بذلك ستؤدي الى هرب الزبائن من المكتب. وهكذا راحت تبحث عن حل... وفي يوم من الأيام قرأت بأن البصل له مفعول يشبه مفعول الثوم ورائحته

أقل... فقررت استعماله. ولم يمض عليها الا مدة أطول بقليل من المدة التي ذكرت لها عن الثوم حتى اختفت جميع آلام ظهرها الى الأبد».

وحسب ذلك ننصح بتجربة وصفة البصل لآلام الظهر، وذلك بأكل ٤-٢ بصلات كبيرة يومياً ولدة ٢-٣ أسابيع وذلك حسب طريقة الأكل التي يحبها المريض والشيء المهم هو أكل البصل نيئاً. وننوه أنه ليس هناك من ضرر لاستعمال هذه الوصفة لآلام الظهر وأنه إذا لم تحصل الفائدة المرجوة للتغلب على ألم الظهر، فإنها بالتأكيد ستؤدي إلى تحسين حالة الجسم بشكل عام، ففوائد البصل لا تحصى.



البصل وآلام المفاصل

يستعمل الطب الطبيعي والشعبي البصل لآلم المفاصل منذ أمد بعيد . فيقول الدكتور هيرمان جيرهارد عن ذلك مثلاً: «يستطيع الانسان عند آلام المفاصل... التخلص من هذا الازعاج من الخارج (اي عن طريق الجلد)، وذلك بوضع كمادات من التوابل الحريفة . خلال ذلك تتكون على الجلد فقاقيع تؤدي الى فتح مسامات الجلد وبذلك تسحب المواد السامة من الجسم».

ولآلام المفاصل ننصح أولاً باستعمال البصل عن طريق الأكل، فبذلك يتخلص الجسم من السموم، والتي تؤدي بالتالي الى التخلص من ألم المفاصل، كما وننصح باتباع نظام الغذاء الذي يوصفه الطبيب المعالج فكثيراً ما تكون هذه الآلام مرجعها سوء التغذية.

أكل البصل:

- أكل بصلة صغيرة نيئة ٢-٣ مرات باليوم يؤدي الى تحسن الحالة.

كمادة البصل والفلفل:

- يؤخذ جزءان من عصير البصل، وجزء من الخل الطبيعي وذرة من الفلفل الحار.

- يخلط الجميع جيداً.

- تؤخذ قطعة من الشاش وتغمس بالعصير ثم تثبت على مكان الألم مدة ٥-١٠ دقائق، وذلك حسب تحمل الجلد.

(هذه الوصفة لا تلائم الجلد الحساس)

عصير البصل:

في هذه الوصفة يستعمل عصير البصل لوحده، فتكون أخف من الوصفة الأعلى.

- تؤخذ بصلة كبيرة وتعصر.
- تؤخذ قطعة قطن وتغمس بالعصير، ثم يدهن بها على مكان الألم.



البصل والروماتزم

ينصح الدكتور هيرمان لمرضى الروماتزم باستعمال البصل بكثرة .
كما ويوافقه الرأي بذلك الدكتور جون فالنيه والذي ينصح بتناول
البصل المغلي .

وتقول الكاتبة جابي ويبر : « ان البصل له مفعول جيد ضد مرض
الروماتزم ، ويمكن استعماله لذلك داخلياً (أي بطريق الأكل) وخارجياً
(أي باستعماله كمادة مثلاً) ، وذلك بسبب مفعوله على جريان الدم في
الجسم » .

ولذلك ننصح بإحدى الوصفات التالية :

سلطة البصل : (راجع تحضير هذه الوصفة في موضوع : البصل
والاستسقاء) .

أكل البصل : أي أكله مع الطعام وذلك بمقدار ٢-٣ بصلة متوسطة
الحجم يومياً .

مغلي البصل :

- تؤخذ بصلتان كبيرتان وتقشر وتفرم فرمة ناعمة .
- يضاف لها نصف لتر ماء وتوضع على النار حتى يتبخر النصف .
- يشرب المغلي ثلاث مرات يومياً وفي كل مرة ثلث الكمية وذلك قبل
الأكل .
- يمكن التحلية بالعسل .

البصل ضد مرض السكري

اثبت مخبرياً كما يقول الكاتب الألماني رالف فريس بأن بعض النباتات الطبية مثل البصل تحتوي على مادة الجلوكوكنين، وهذه لها مفعول يخفض كمية السكر الموجودة في الدم، والذي يشبه مفعول مادة الانسولين التي تعطى لهؤلاء المرضى.

هذا لا يعني أن البصل يقوم مقام مادة الانسولين بشكل تام، ولكن يمكن بذلك، كما يقول الطبيب الطبيعي جيرهارد لايبولد، تخفيض كمية الأنسولين بعد موافقة الطبيب المعالج.

لذلك ننصح لمرضى السكري بأكل بصلة أو بصلتين متوسطتي الحجم يومياً وذلك بأي طريقة يرغب بها المريض، والمهم أن يؤكل البصل نيئاً.

البصل ينشط وظائف الجهاز العصبي

! ان رائحة البصل تساعد على تنشيط وظائف الجهاز العصبي. وعن ذلك يقول الطبيب الفرنسي المشهور جون فالنيه: «ان بصلة مفرومة الى قسمين تستنشق رائحتها بعمق يمكن أن تؤدي الى وقف أزمة نفسية خطيرة»

ولذا ننصح عند الشعور بانهايار عصبي الإسراع بشق بصلة الي قسمين وشم رائحتها حتى وصول الطبيب.

البصل مقو للذاكرة

يقول ابن القيم الجوزية: «كثرة أكله، أي البصل، تورث النسيان وتفسد العقل». أما العلم الحديث فيخالف ابن الجوزية في قوله هذا، فتقول الكاتبة الهولندية ميلي اويلدرت مثلاً: «البصل يحتوي بالإضافة الى مادة الكبريت، تلك المادة التي تجعل طعم البصل حاداً، على كميات كبيرة من الفسفور الذي يجعل البصل غذاءً ممتازاً لأولئك الذين يعملون بعقولهم (الفسفور يغذي المخ) بالإضافة الى غناه بالسكر، الانولين، الزلال، فيتامين ب¹، فيتامين ج، وكمية كبيرة من الاملاح المعدنية... من خلال الفسفور الموجود بالبصل تتحول طاقة المادة (طاقة الجسم) إلى طاقة عقلية... فلذلك ولكل النواحي الأخرى فان أكل قليل من البصل عند كل وجبة شيء محمود جداً».

وتنصح الكاتبة بتناول البصل لذلك بأي شكل كان نيئاً أو مطبوخاً وحسب الرغبة.

البصل يقضي على الأرق

ينصح موريس ميسيجي لأصحاب الأرق باستعمال أكل البصل بكثرة.

وتقول جابي بورجر: «إذا أكل البصل قبل الذهاب الى الفراش فإن النوم سيأتي بسرعة».

ويقول الدكتور هاينرش جيرهارد: «إن البصل وعلى العكس مما قد

يظنه البعض يحسن وظائف الجهاز الهضمي ويؤدي بالتالي الى مفعول جيد ضد الأرق».

واليك بعض الوصفات لذلك :

- تؤخذ بصلة وتقشر، ثم تعصر .
- يضاف لها نصف كوب من الحليب وملعقة من العسل .
- يحرك الجميع ويشرب قبل الذهاب الى الفراش .

أو :

- تؤخذ بصلة، ثم تقشر وتفرم ناعماً .
- تغمر بكوب من الحليب الساخن، ثم يضاف لها ملعقة من العسل .
- يحرك الجميع، ثم يؤكل البصل ويشرب الحليب .
- إذا لم يأت النوم خلال ساعة ننصح بتناول ملعقة من العسل .

أو باستعمال السلطة التالية :

- تؤخذ بصلة متوسطة الحجم، ثم تقشر وتفرم ناعمة .
- يضاف ١٥٠ غرام من الخس المفروم .
- يضاف له ١٠٠ غرام لبن رائب وملعقة شاي من الزعتر .
- يحرك الجميع جيداً ويؤكل كطعام للعشاء .

ومن لم تفده إحدى هذه الوصفات، ولم يحصل له النوم خلال

ساعتين ننصح بالوصفة التالية :

- تؤخذ ملعقتا أكل عصير بصل، ملعقة أكل عسل، نصف كوب حليب،
- ونصف ملعقة شاي من الشمر المطحون وذرة من جوزة الطيب .
- يخلط الجميع جيداً ويوضع على نار هادئة حتى يصبح الحليب فاتراً، ثم يشرب .

البصل والنرفزة

يقول الطبيب الطبيعي موريس ميسيبي: «البصل يخفف من حدة النرفزة».

وتقول الكاتبة بريجتي بورجر: «البصل ينشط عمل الجهاز الهضمي ومن خلال ذلك يحول دون النرفزة الزائدة».

هناك الكثير من وصفات البصل التي تستعمل ضد النرفزة. وقد جربنا الوصفة التالية فوجدنا لها مفعول جيد لذلك:

- تؤخذ بصلة متوسطة الحجم، ثم تقشر وتعصر.
- يضاف لها نصف كوب من الحليب وملعقة عسل ويخلط الجميع جيداً.
- يشرب ويخلد المريض للراحة.

أما الذين يريدون التخلص من النرفزة بشكل عام فننصحهم بمعالجة الجهاز الهضمي كالإمساك والإسهال وسوء الهضم الخ، فإن النرفزة أكثر أسبابها اختلال وظائف الجهاز الهضمي.

لكيفية استعمال البصل لذلك: ارجع للوصفة التي ذكرناها في موضوع: البصل علاج مطهر للمعدة والأمعاء أو الوصفات الأخرى التي ذكرت في الامساك.

البصل والخوف

البصل له مفعول جيد لتهدئة الأعصاب ومن ثم فهو علاج ناجع ضد الشعور بالخوف وننصح باستعماله لكل حالات الشعور بالخوف. ويقول عن ذلك الكاتب الفرنسي موريس ميسيبي: «البصل المطبوخ يخفف من الشعور بالخوف وينظم دقات القلب».

وننصح باستعماله باحدى الطرق التالية:
يستعمل كشوربة بأي الطرق المحببة.

أو يستعمل مغلي البصل كالتالي:

- تؤخذ بصلة كبيرة، ثم تقشر وتفرم ناعمة.
- يغمر البصل بنصف لتر من الماء ويوضع على النار ويغلى مدة ١٠ دقائق.
- يصفى المغلي ويحلى بالعسل، ثم يشرب كوب صباحاً وكوب قبل النوم.

أو باستعماله بالطريقة التالية:

- يقشر البصل ويفرم ناعماً، ثم يوضع في قلاية بدون دهن ويقلى على نار هادئة لمدة ٥ دقائق. يحلى بالعسل ويؤكل.

البصل مدر للبول

يقول ابن الجوزية: «البصل مدر للبول».

ويقول ابن البيطار: «إذا طبخ البصل كان أشد ادراراً للبول». ويوافقهما الطب الحديث في ذلك، فيقول الدكتور جون فالنيه: «البصل النيء له مفعول جيد خاصة على المسالك البولية».

ويوافقه الرأي الطبيب الطبيعي موريس ميسيبي وينصح لادرار البول بالوصفة التالية:

- تؤخذ نصف بصلة ويدلك بها على أسفل الظهر وتحت البطن (أي فوق المثانة) وبذلك تزداد كمية البول الى الربع.

أو تستعمل الوصفة التالية:

- تؤخذ بصلة وتفرم ناعمة.
- يضاف ٣ ملاعق أكل عسل وثمان لتر ماء.
- يوضع الجميع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.
- عندما يبرد هذا المغلي يصفى.
- يؤخذ ملعقة ٥ مرات باليوم.

البصل ورمل الكلى وحماها

للرمل والحصى بالكلى ينصح موريس ميسيبي باستعمال البصل بكثرة.

أما هوجو هيرتويج فيقول عن ذلك: «من بين النباتات التي نعرفها عادة لاستعمالها كخضار فقط هناك البعض التي لها مفعول جيد على الكلى، وكثيراً ما تعطي (مثل هذه الخضار) شعوباً بحالها قوة مناعة عظيمة. وعلى سبيل المثال نذكر... البصل. عصير البصل له مفعول مباشر على الكلى، فهو يساعد على التخلص من رمل الكلى، ويحلل الحصى الصغير... ولكن يمنع استعمال البصل لهذا الغرض عند التهاب الكلى».

وننصح لذلك بوصفة بصل مع خيار والتي جربناها وكان لها مفعول جيد، فهنا تجتمع قوتان ضد هذا المرض ألا وهي قوة البصل وقوة الخيار وكلاهما علاج جيد لذلك، بالإضافة لهذا فان الخيار يخفف من حدة البصل فيتقبله المريض بسهولة:

- يؤخذ ٥٠ غرام بصل و ١٠٠ غرام خيار ويعصر الجميع.
- يشرب هذا العصير قبل الأكل بنصف ساعة.
- تكرر العملية ٣ مرات باليوم.

البصل والاستسقاء.

يقول الدكتور هيرمن جيرهارد : « ان البصل قادر على اعادة وظائف الجسم الى حالتها الطبيعية ، وتخليصه من المواد السامة فيه وتوجيه ماء الجسم الى طريقه الاساسية (أي توجيهه الى الكلى والمسالك البولية ومن ثم الى الخارج). وبما أنه ليس بمقدور كل انسان استعمال أكل البصل النيء ، فيجب البحث عن طريقة أخرى ، خاصة لمرضى الاستسقاء والروماتيزم ، وبحيث ترضي رغباتهم المترفة . ونستطيع هنا فرم البصل ناعماً وخلطه مع التفاح أو الخس أو البندورة (طماطم) وتقديمه بجانب الخبز مع الزبدة .»

ويقول الدكتور ارنست شنايدر مستشهداً برأي الباحثين فاييتسل وفوجل : «إن البصل قادر على إزالة الماء الموجود في البطن ، الكبد ، الغشاء البلوري وتأمور القلب ، وذلك لإحتوائه على مواد قادرة على تنشيف الأنسجة ومساعدة الكلى على تمرير الماء وملح الطعام .» ويواصل الدكتور شنايدر قائلاً : «ومن المحتمل أن يكون هذا المفعول ليس من خلال تأثير البصل على الأنسجة المليئة بالماء والكلى فحسب - أي كما يقول فاييتسل وفوجل - بل أيضاً من جراء تحسين عمل القلب .»

ولذلك ننصح بالوصفات التالية :

سلطة البصل :

- يؤخذ بصلة ، تفاحة ، بندورة ، وقليل من البقدونس ، ثم ينظف الجميع ويفرم ناعماً .

- يعمل على شكل سلطة بإضافة قليل من الليمون ويقدم .

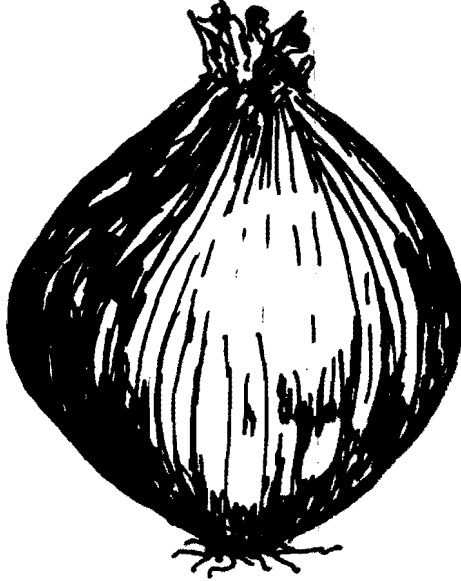
- تؤكل هذه السلطة في الصباح ومثلها في المساء .

عصير البصل والإجاص :

هذه الوصفة لها مفعول جيد شاهدناه على رجل عجوز يبلغ التسعين . وذلك يعود لمفعولها المركب ، فالأجاص له مفعول جيد أيضاً للإستسقاء .

وكذلك يتقبل المريض هذه الوصفة بسهولة .

- تؤخذ بصلة وتقشر ثم تعصر .
 - تؤخذ إجاصة وتغسل ثم تعصر أيضاً .
 - يضاف للعصير ملعقة عسل ويخلط الجميع ويشرب .
 - تكرر العملية ٢-٣ مرات باليوم .
- أو أكل بصلة صغيرة ٣ مرات باليوم .



البصل مقو للجنس

يقول الذهبي في كتابه الطب النبوي: «البصل يهيج الباه».

ويقول داود الانطاكي: «البصل يقوي الشهوتين».

ويوافقهما الطب الحديث في ذلك، فيقول الكاتب الكبير هوجو هيرتويج في كتابه النباتات الطبية مثلاً: «البصل من النباتات التي تقوي وتنشط جنسياً».

ولذلك ننصح بالوصفة التالية:

- تؤخذ بصلة كبيرة، ثم تقشر وتبشر ناعمة.
 - يضاف للبصل المبشور مثل وزنه كمية من العسل، ثم يخلط جيداً.
 - يؤخذ من هذا الخليط ملعقة أكل ٣ مرات يومياً ولدة شهر متواصل.
- ملاحظة: يفضل للطرف الآخر، أي للزوجة أو الزوج، المشترك في عملية الجنس أكل البصل أيضاً، والا قد يصبح البصل عاملاً منفراً للجنس وليس منشطاً له.



المراجع :

مراجع باللغة العربية :

- ١) ابن سينا : القانون في الطب، كتاب الأدوية المفردة والنباتات، مؤسسة المعارف، بيروت ، الطبعة الثالثة ١٩٨٣ .
- ٢) الجوزية : شمس الدين بن أبي بكر بن أيوب الزرعي دمشقي الشهير بابن قيم الجوزية ، الطب النبوي ، دار الفكر ، بيروت ، بدون تاريخ .
- ٣) الذهبي : الحافظ أبي عبد الله محمد بن أحمد الذهبي ، الطب النبوي ، دار مكتبة الترية ، بيروت ١٩٨٦ .
- ٤) الأزرق : ابراهيم بن عبد الرحمن بن أبي بكر الأزرق ، تسهيل المنافع في الطب والحكمة ، المكتبة الشعبية ، بيروت ١٩٧٨ .
- ٥) الأنطاكي : داود بن عمر الأنطاكي ، تذكرة اولى الألباب والجامع للعجب العجاب ، المكتبة الثقافية ، بيروت ، بدون تاريخ .

مراجع عربية بلغات أجنبية :

- 6) Guigues, P.: Le Livre de l'Art du Traitement de Najm Ad-Dyn Mahmoud, Beyrouth 1903.
- 7) Kircher, H.G.: Die 'Einfachen Heilmittel' aus dem 'Handbuch der Chirurgie' des Ibn Al-Quff (Diss.), Bonn 1967.
- 8) Levey, M./N. Al-Khaledy: The Medical Formulary of Al-Samarqandi, Philadelphia 1967.

مراجع أجنبية :

- 9) Allgeier, Kurt: Die Heilkraft der Bäume, München 1986.

- 10) Berghammer, Theresa: Natur-Heilmittel von A bis Z, Wien 1985.
- 11) Das Beste: Altbewährtes neu entdeckt, Stuttgart 1983.
- 12) Bremness, Lesley: Das große Buch der Kräuter, Aarau 1988.
- 13) Burger, Brigitte: Haushalt ohne Chemie, Bd.1 und 2, Freiburg i.Br. 1984.
- 14) Fries, Ralf-Erik: Gegen alles ist ein Kraut gewachsen, Menden 1987.
- 15) Gelenčir, Nikola: Naturheilkunde des Balkans, Steyr 1983.
- 16) Gerhard, Hermann: Medizin aus der Küche, Stuttgart 1980.
- 17) Der Gesundheitsbrockhaus, Wiesbaden 1984.
- 18) Görz, Heinz: Großes Kräuter- und Gewürzbuch, Niedernhausen 1987.
- 19) Guyton, Anita: Naturkosmetik selbstgemacht, München 1986.
- 20) Hertwig, Hugo: Knaurs Heilpflanzenbuch, München 1954.
- 21) Kenton, Leslie und Susannah: Kraftquelle Rohkost, München 1987.
- 22) Köhnlechner, M.: Manfred Köhnlechners Knoblauch Therapie, München 1988.
- 23) Kreuter, Marie-Luise: Gesundheit aus dem eigenen Garten, München 1981.
- 24) Kreuter, Marie-Luise: Wunderkräfte der Natur, München 1982.
- 25) Leibold, Gerhard: Bio-Medizin, Niedernhausen 1983.

- 26) Mességué, Maurice: Das Mességué Heilkräuter Lexikon, München 1976.
- 27) Mütsch-Engel, Annemarie (Hrsg.): Bäume lügen nicht, Göttingen 1984.
- 28) Nowak-Nordheim, Walter: Der Bauerngarten, München 1986.
- 29) Reichenberg, J.: Die große Pflanzenapotheke, Menden 1987.
- 30) Roth: Hausmittellexikon, Landsberg 1982.
- 31) Schönfelder, Peter und Ingrid: Der Kosmos-Heilpflanzenführer, Stuttgart 1984.
- 32) Schneider, Ernst: Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, Hamburg.
- 33) Sillner, Leo: Gesund mit Knoblauch, München 1987.
- 34) Treben, Maria: Heilkräuter aus dem Garten Gottes, München 1987.
- 35) Uydert, Mellie: Verborgene Kräfte der Pflanzen, München 1984.
- 36) Valnet, Jean: Aroma-Therapie, München 1988.
- 37) Waerland, Ebba: Fest & Alltag Rezepte, Bern.
- 38) Waerland, Ebba: So heilt Waerland-Kost, Bern.
- 39) Weber, Gabi: Gesundheit aus der Erde, Wiesbaden 1984.

رَفَعُ

عبد الرحمن النجدي

أسكنه الله الفردوس

www.moswarat.com

www.moswarat.com



يطلب من المؤلف
بريد جبل الحسين الغربي
ص.ب ٩٢٢٧٣٢ عمان/ الأردن